Miércoles 17 de setiembre del 2025 | Año 40 | Nº 15.027
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

EXTORSIONADORES DETONAN 4 EXPLOSIVOS EN CENTRO DE ABASTOS LA CUMBRE EN CARABAYLLO

Atentado causó destrozos en varios locales y comerciantes están preocupados. Dicen que pagan cupos de 4 a 5 soles diarios y temen que el ataque se vuelva a repetir. PÁG. 2

BOMBAZO VUELA PUESTOS EN MERCADO

CAOS EN MACHU PICCHU

Turistas y escolares siguen varados por las protestas. PÁG. 4

OTRO ROMANCE

Magaly contó que Maju habría tenido un affaire con actor colombiano. PÁG. 8

FUERON 4 EXPLOSIONES EN CENTRO DE ABASTOS LA CUMBRE EN CARABAYLLO

Detonan bombas en mercado



✚ Explosión destrozó varios puestos del local.
✚ No hubo heridos ni víctimas mortales y ataque habría sido por préstamos 'gota a gota'.

De terror. Delincuentes detonaron explosivos en los exteriores del mercado La Cumbre en Carabayllo, en el kilómotro 19.5 de la av. Túpac Amaru.

El atentado sucedió la madrugada de ayer (1:00 a.m.) en dicha avenida, donde se encuentran numerosos puestos informales a lo largo de varias cuadras. Afortunadamente no hubo víctimas mortales ni heridos.

Fueron cuatro detonaciones que causaron daños materiales destrozando varios puestos. Según información policial, el ataque habría sido dirigido a los comerciantes que se ubican en los exteriores del centro de abastos.

Si bien los comerciantes dijeron que no recibieron amenazas de extorsiones, dejaron entrever que el ataque podría haber sido por los préstamos 'gota a gota', pues muchos extranjeros llegan diariamente a la zona para cobrar los préstamos.

"Siempre hemos trabajado tranquilos, no hemos tenido ni un problema, no nos han extorsionado. Me sorprende porque nunca hemos tenido estos problemas. Es la primera vez que vengo y tengo estos problemas. Algunos tienen préstamo con los chamos, no están pagando", manifestó una trabajadora a Exitosa.



OCURRIÓ EN HORAS DE LA MADRUGADA. VARIOS PUESTOS QUEDARON DESTROZADOS.

PAGARÍAN CUPOS

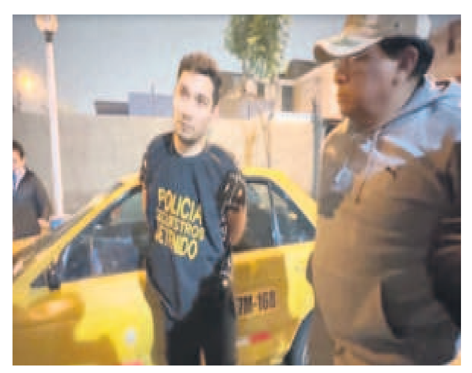
Trascendió que algunos puestos de la zona se verían obligados a pagar cupos a sujetos que estarían cobrando hasta 4 o 5 soles diarios, pues algunos no logran pagar a tiempo, por lo que también podría ser una de las causas.

Los comerciantes expresaron que no hay presencia policial en el sector y temen que pueda suceder otro ataque.

Las investigaciones están a cargo de agentes de la comisaría El Progreso.

ES NEGOCIADOR DE LOS DESA II

Capturan a Maykel



EXTORSIONABA A TRANSPORTISTAS VÍA YAPE.

La Policía capturó a Maykel, presunto negociador de la organización criminal Los DESA II, dedicada a la extorsión de empresas de transporte en Lima Norte. La detención de Maykel Rodríguez Rodríguez fue en una gasolinera abasteciendo de combustible un vehículo amarillo con fachada de taxi.

Según las investigaciones, utilizaba este auto para seguir a los transportistas e informar sus movimientos a la organización, además de dar las indicaciones para que se concretaran los pagos extorsivos.

Su nombre figura en los registros de transferencias vía Yape realizadas por empresas de transporte. También se le halló un revólver con municiones, dos celulares, tarjetas bancarias, una tarjeta porta chip y credenciales de transporte. (Melissa Landa)

ACRIBILLAN A JALADORA DE COMBIS

Asesinato en Minka



VÍCTIMA TAMBIÉN ERA PRESTAMISTA DE DINERO.

Una mujer fue asesinada en la puerta del Centro Comercial Minka, en la cuadra 32 de la av. Argentina, en el Callao.

La víctima, identificada como Maylin, era jaladora de combis y también prestamista de dinero.

El crimen ocurrió la noche del último lunes, cuando la fémina recibió dos disparos de bala, uno de ellos le impactó en la cabeza.

Trascendió que el autor intelectual del asesinato sería Tito, sindicado como cabecilla de una red de cupos en la zona.

el Popular
Miércoles 17 de setiembre del 2025
Año 40 | Nº 15.027
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

PESE A TREGUA, SIGUE EL CAOS EN AGUAS CALIENTES

Turistas caminan hasta 10 km para salir de Machu Picchu

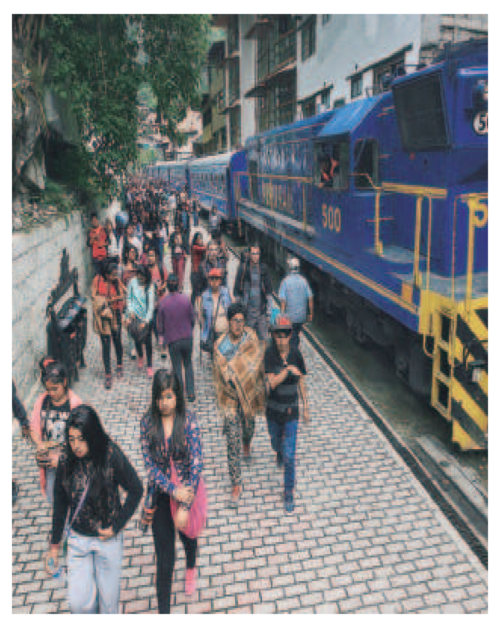
✚ Entre varados hay escolares que llegaron en viaje de promoción.

CUSCO. Cientos de turistas siguen varados en Aguas Calientes, pese al anuncio de una suspensión temporal de las protestas en la vía férrea hacia Machu Picchu.

La tregua, que culmina hoy a las 8:00 a.m., se logró gracias a la intervención de la Defensoría del Pueblo, tras reunirse con dirigentes comunales. Sin embargo, no fue suficiente para restablecer el tránsito ferroviario debido a los daños causados en la infraestructura.

Aunque la vía fue liberada parcialmente, aún hay tramos del tren dañados, especialmente a la altura del kilómetro 88, donde varios durmientes fueron removidos o afectados.

Entre los varados hay muchos escolares que llegaron a Machu Picchu en viaje de promoción.



MACHU PICCHU EN LOS OJOS DEL MUNDO Y NO POR BUENAS NOTICIAS.

USAN 'CHISMOSITOS'

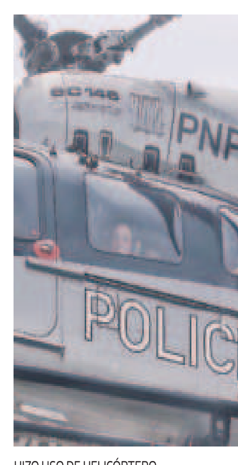
Varios turistas utilizan vehículos conocidos como 'chismositos' para llegar hasta la hidroeléctrica.

Dichos vehículos son una especie de vagonetas que puede ser abordada hasta por ocho personas.

En declaraciones a RPP, el representante de New7Wonders, Juan Zubiate, advirtió que Machu Picchu podría perder el título de Maravilla del Mundo si no se toman cartas en el asunto por las irregularidades en la venta de boletos, las dificultades en el transporte terrestre y los conflictos sociales. "No podemos permitir el maltrato al turismo", acotó.

¿POR QUÉ SON PROTESTAS?

La protesta, liderada por el Frente de Defensa de los Intereses de Machu Picchu, exige que se permita el ingreso de 18 buses de la empresa San Antonio de Torontoy, adjudicada legalmente para operar la ruta Hiram-Bingham, que conecta el pueblo con la ciudadela inca, debido a que ya había culminado la concesión a la empresa Consettur, que había brindado el servicio hasta la primera semana de setiembre.



HIZO USO DE HELICÓPTERO.

PIDE PERMISO A CONGRESO PARA IR A EE.UU.

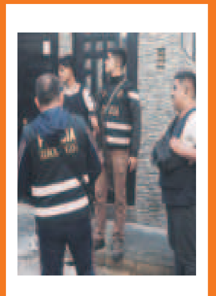
Boluarte alista otro viaje

Dina Boluarte quiere volver a viajar en plena crisis social. Esta vez, la mandataria solicitó al Congreso permiso para viajar del 21 al 25 de setiembre a Estados Unidos y asistir a la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) a realizarse este 22, 23 y 24 de setiembre en la ciudad de Nueva York. De aprobarse, sería el quinto viaje que realiza al exterior este 2025.

De otro lado, ayer Boluarte se trasladó en helicóptero desde Palacio de Gobierno hasta Lurigancho-Chosica para la inauguración del Proyecto Quebrada Huaycoloro.

La jefa de Estado evitó el tráfico de la ciudad, por eso optó en trasladarse en helicóptero. (Mauricio Muñoz)

EN CORTO



ASESINAN A MOTOXISTA TRAS SER ATADO

Un hombre fue asesinado en el interior de su mototaxi en el cruce de la av. Los Dominicos y la calle 7, en la urb. Sesquicentenario en el Callao. Según testigos, la víctima fue atada de pies y manos para recibir cuatro impactos de bala. El occiso fue identificado como Luis Enrique Collantes (40), quien también se dedicaba a cuidar automóviles en la zona.



NIÑA DESAPARECE CUANDO IBA A SU COLEGIO

AYACUCHO. Hace nueve días se encuentra desaparecida la niña de 12 años, Catherine Junco. La menor salió de su casa a las 8:00 a.m. rumbo al colegio Corazón de Jesús, a donde no llegó. Cámaras de seguridad la captaron caminando en la urb. Emadi, zona distante de su casa y del centro educativo, lo que incrementó la preocupación de su familia.



GOLPE PARA LA BANDA DE 'EL MONSTRUO'.

A HERMANO DE LUGARTENIENTE YOJAIRO

10 años de cárcel para cómplice de 'El Monstruo'

La banda criminal de 'El Monstruo' cada vez más débil. El Segundo Juzgado Penal Colegiado Transitorio de Los Olivos dictó la sentencia condenatoria de 10 años y 3 meses contra Miguel Arancibia Sevillano, hermano de Yojairo Michael Arancibia Sevillano, sindicado como lugarteniente de 'El Monstruo'.

Igualmente, la justicia dictó sentencia de 6 años y 10 meses de prisión efectiva contra Rosmery Honorio Salas, ex pareja de Yojairo, sindicado como lugarteniente de Erick Moreno Hernández.

El Poder Judicial encontró culpables a ambos por el delito contra la seguridad pública, tenencia ilegal de armar de fuego y municiones. Sin embargo, durante el juicio oral, los imputados se acogieron a la figura de conclusión anticipada. Por ello, la justicia redujo el pago por concepto de reparación civil de S/4.000 a S/2.400.

Uno de los aspectos claves para determinar la condena fue el allanamiento realizado el pasado 9 de setiembre del 2024 en el asentamiento Carmen Alto, donde está la vivienda de Miguel Arancibia. (Luis Aguilar)

GESTANTE FUE HOSPITALIZADA

Roban tras Baby Shower

Una gestante terminó en el hospital tras el robo en su vivienda en Carabayllo, luego de un Baby Shower. Las cámaras de seguridad captaron el hurto, donde dos delincuentes sustrajeron objetos en 20 minutos. La mujer embarazada fue hospitalizada tras el suceso, temiendo un parto prematuro.

"Nosotros, como papás, habíamos adquirido algunas prendas, accesorios, pañales que teníamos que tener listos para la llegada de nuestra bebé. Hasta los pañales se han llevado y eso afectó tanto a mi esposa", declaró el esposo a Latina.



HURTO OCURRIÓ EN 20 MINUTOS.

La mujer está en observación y es posible un parto prematuro. (Valeria Tosso)

DEL PROGRAMA ESTATAL DESAYUNO EN MI COLE

Desayunos infectados con parásitos intestinales

✚ Contraloría detectó grave riesgo sanitario.

De mal en peor. Un informe de la Contraloría General de la República detectó un grave riesgo sanitario en el colegio Divino Niño Jesús en Ventanilla, donde los encargados de preparar los desayunos del programa estatal Desayuno en mi cole fueron infectados con parásitos intestinales.

Los análisis confirmaron la presencia de Blastocystis hominis, quistes de endolimax y entamoeba coli, pese a que la normativa del programa exige la inmediata exclusión de todo manipulador que padezca estas condiciones.



EL HALLAZGO GENERÓ PREOCUPACIÓN.

El hallazgo generó preocupación porque las autoridades firmaron los contratos y permitieron el inicio del servicio, exponiendo a cientos de escolares a alimentos contaminados. Según la Contraloría, este incumplimiento de los protocolos básicos compromete directamente la salud de los estudiantes.

EN CORTO

MASIFICACIÓN DEL GAS BENEFICIARÁ A SIETE REGIONES

Un proyecto de masificación de gas natural, con una inversión de más de $550 millones, beneficiará a 15 localidades en 7 regiones, como Ayacucho, Apurímac, Cusco, Huancavelica, Junín, Puno y Ucayali, del centro y sur de Perú, conectando a más de 300 mil usuarios a una red de 3.700 km de ductos. Este proyecto, impulsado por el Ministerio de Energía y Minas (Minem) y Cálidda, permitirá el acceso a energía más limpia, segura y económica en estas zonas.

CONDUCTORES NO SABÍAN DE CIERRE DE LA VÍA

Obra de Vía Expresa genera caos en av. Grau



DESORDEN EN LA VICTORIA.

Caos y confusión se vivió ayer desde tempranas horas en La Victoria, debido al cierre total de un tramo de la av. Grau. La medida se debe a las obras de ampliación de la Vía Expresa Grau, que conectará el Metropolitano con la Línea 1 del Metro de Lima. Lo cierto es que muchos conductores no estaban al tanto del inicio de los trabajos. El tramo cerrado comprende desde la av. Aviación hasta el jirón Junín, y aunque la municipalidad de Lima había anunciado un plan de desvío, el primer día dejó a muchos atrapados en medio de la congestión. Ciudadanos expresaron su molestia al no haber visto información clara sobre la restricción vehicular, y tuvieron que caminar largas cuadras.

EE.UU. VOLVIÓ A MANDAR BOMBAZO A EMBARCACIÓN

Destruyen tercera lancha narco que salió de Venezuela

✚ "Si hay una acción extranjera, la vamos a desaparecer", declaró Trump.

WASHINGTON. El presidente de Estados Unidos, Donald Trump, afirmó ayer que el ejército estadounidense había desmantelado un tercer barco con drogas proveniente de Venezuela.

"Si hay una acción extranjera, los vamos a desaparecer": la amenaza de los custodios a los presos políticos en Venezuela.

Trump advirtió al dictador venezolano, Nicolás Maduro, que deje de enviar narcóticos y criminales desde su país a Estados Unidos.


ADVIRTIÓ A MADURO QUE DEJE DE ENVIAR BARCOS CON DROGA.

El presidente de Estados Unidos afirmó que el ejército estadounidense había desmantelado un tercer barco con drogas proveniente de Venezuela, pese a que el Pentágono solo detalló hasta el momento dos de esos ataques. "Dejen de enviar drogas a Estados Unidos. Destruimos, en realidad, tres barcos, no dos, pero ustedes vieron dos", dijo.

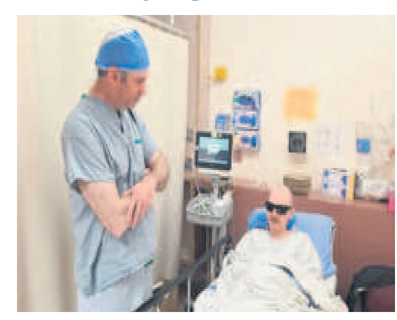
EN CORTO

CHINA LLEGA A UN ACUERDO CON EE.UU. CON TIKTOK

PEKÍN. El viceministro de Comercio chino, Li Chenggang, confirmó el acuerdo alcanzado con Estados Unidos sobre TikTok, asegurando que es "de interés mutuo" y que se basa en la cooperación y el respeto entre las partes. "La razón por la que la parte china aceptó un consenso sobre TikTok es porque, con base en nuestra evaluación, llegamos a la conclusión de que dicho consenso es de interés mutuo", dijo Li. El acuerdo al que llegó China sobre TikTok es para que su propiedad quede en manos estadounidenses.

JOVEN HABÍA PERDIDO LA VISIÓN HACE 20 AÑOS

Le implantan diente en el ojo y vuelve a ver


SE REALIZÓ UNA CIRUGÍA DE DIENTE.

VANCOUVER. Durante dos décadas, Brent Chapman (33) perdió la visión debido a una reacción farmacológica grave en su adolescencia. Pero hace poco tiempo recuperó la vista gracias a una cirugía de diente en el ojo realizada en el Hospital General de Vancouver, donde utilizaron un diente del propio paciente para restaurar la función de la córnea.

La historia de Chapman comenzó a los 13 años, cuando sufrió el síndrome de Stevens-Johnson, reacción rara que le provocó quemaduras en la piel y en la superficie ocular. Los médicos usaron el procedimiento denominado cirugía de diente en ojo que permite restaurar la visión en casos de ceguera corneal severa.

CHRISTIAN DOMÍNGUEZ

SIN PROBLEMAS PARA REUNIRSE CON CUEVA

✚ Cantante no descarta abrazarlo, como aparecen juntos en foto creada por IA.

✚ No cree que Pamela Franco y Pamela López se junten nunca.

Mario Palacios O.

Christian Domínguez sorprendió a las conductoras de Préndete al revelar no tener problemas para reunirse con Christian Cueva, si es que se da la oportunidad en algún momento.

Ocurrió tras la difusión de una imagen generada mediante Inteligencia Artificial (IA), en la que se aprecia al cantante abrazando al polémico futbolista. En la foto, ambos salen sonrientes como buenos amigos.

“Aquí hay personas que no se pueden ver. ¿Imagínate? Yo no tengo problemas (en abrazar a Christian Cueva). Algún día puede pasar. Tranquilamente. No me hago paltas”, expresó.

Eso sí, Domínguez aseguró que era imposible que Pamela Franco y Pamela López se junten, como aparecieron en otra imagen creada por IA. “Yo creo que eso será imposible que pase, eso no pasaría, pero en lo otro sí (que se reúna con Cueva)”, añadió.



ASEGURA QUE NO SE HARÍA PROBLEMAS.

LANZARÍAN NUEVO TEMA

De otro lado, Pamela Franco negó estar en la dulce espera, como se especuló tras verla en sus últimos conciertos con barriguita. Lo que ve más posible es cantar nuevamente con Christian Cueva, a un año del lanzamiento de la canción *El cervecero*.

La cumbiambera estaría esperando que su amado se dé un tiempo y venga a Perú desde Ecuador, donde juega hace varios meses. “Me gustaría grabar otro tema con él, será cuando regrese, ojalá se pueda”, declaró.

En su mejor momento

Christian Domínguez comentó también estar atravesando un buen momento junto con Karla Tarazona, aprovechan el momento libre que puedan tener para irse a pasear y fortalecer su relación.

YOLANDA MEDINA

LE PIDEN CUPOS PARA NO ATACAR ALBERGUE

✚ Delincuentes le piden un "cariño" a cantante.



Ni los animales están libres de la violencia. Así lo dio a conocer la cantante Yolanda Medina, quien reveló que su albergue Amigos animalistas Perú fue blanco de la extorsión e hicieron la denuncia.

"Ni los perros se salvan de las extorsiones hoy. Sujetos dejaron un mensaje en el albergue pidiendo que paguemos un 'cariño' para dejar tranquilo a los animales", dijo la líder de Alma Bella.

La cumbiambera refirió que ella junto con su amiga recaudan ayuda para llevar comida y medicamento para animales abandonados, que en la actualidad suman 27 mascotas. "A mí no me han llamado, todo fue por el albergue, quizás no sepan quién soy yo. Fue un tema con el albergue, igual se hizo la denuncia", acotó.

Yolanda manifestó que nunca recibió amenazas desde que ingresó a cantar, es la primera vez que maleantes le piden cupo. (M.P.)

JAZMÍN PINEDO

NIEGA EMBARAZO

✚ Dice que subió de peso por comer pan con chicharrón.



CHINITA HACE ACLARACIÓN.

La Chinita tomó con humor y sorpresa a la vez, que algunos portales web indiquen que estaría en la dulce espera. Aclaró que la gestante es su hermana y no ella.

"Puse en mis redes sociales una ecografía de una bebé que se movía ahí, era mi sobrino que viene en camino y varias webs pensaron que se trataba de mí. Sí, he subido un poco de peso por comer pan con chicharrón, pero no, no estoy embarazada", remarcó.

La animadora está feliz porque su familia se agrande y su hija contenta porque tendrá un primo más". (M.P.)



Esposo encaró al actor

Magaly aseguró que Gustavo Salcedo llegó a encarar a George Slebi por lo ocurrido. "Supimos que el esposo de Maju buscó una conversación con este actor para cuadrarlo por esta situación, algo que el actor entendió por completo", dijo.

MAGALY MEDINA

"MAJU TUVO AFFAIRE C ACTOR COLOMBIAN

✚ Esposo de conductora contó que ex reina de belleza tuvo una aventura.

✚ Fue en la telenovela Te volveré a encontrar, que se emitió el 2020.

Mario Palacios O.

La vida sentimental de Maju Mantilla sigue dando que hablar, esta vez Magaly Medina aseguró que el esposo de la ex reina de belleza, le reveló que ella habría tenido un affaire con el actor colombiano, con quien grabó la telenovela Te volveré a encontrar.

La controversia se volvió a encender, porque en las imágenes de la telenovela nacional, que se grabó el 2018 y se estrenó el 2020, Maju se da encendidos besos con el colombiano George Slebi y en las escenas de alcoba eran puro fuego.

"Todos estos días ha habido una información dando vueltas en redacciones y redes sociales. Nosotros, como siempre, confirmamos la información, si es cierto o no. Fuimos a la fuente adecuada, consultamos a Gustavo Salcedo, y él nos confirmó que sí, que esto fue un affaire que pasó de la pantalla a la vida real", reveló la periodista ante cámaras.

SE LE VE MUY PASIONAL

Aunque Mantilla apareció en dos telenovelas, dio mucho que hablar por su participación en Te volveré a encontrar, donde ella tiene una aventura con un amor del pasado, pese a que ambos ya tienen pareja en la ficción.

"Maju, de actriz, está en la categ
la Porcella
no actúan
tiene que d
realmente
ningún tip
nes. Pero p
de pasión
de chape,
cama, real
envuelve r
Ella no es
digamos, e
Pero las es
guísimas y
nadas sí", r

ON
O”

de Nico-
esos que
. Cuando
us líneas,
ransmite
emocio-
s escenas
omance,
razos, de
te se des-
o mejor.
a actriz,
carácter.
eran lar-
erapasio-
.

SHIRLEY ARICA

EN SALIDAS CON JEAN DEZA

✚ Estuvieron juntos en restaurante pese a que ella lo denunció de golpearla cuando eran pareja.



PASARON UN RATO EN UN LOCAL MIRAFLORINO.

Shirley vista junto con Jean Deza, futbolista a quien denunció años atrás de haberla agredido y hasta le rompió la clavícula. Pese a ello, Arica fue vista junto al polémico deportista.

Ellos estuvieron en un restaurante en Miraflores el viernes último, según las imágenes que difundió Magaly TV, la firme. Deza estaba con un polo blanco, gorra y cerveza en mano. Mientras que Shirley lo esperaba en el local. Ambos hablan y al poco rato abandonan el recinto. Él se fue en su carro y ella en un taxi.

Al parecer, Arica habría perdonado a su ex, pero ahora salen en plan de amigos, pues Deza actualmente tiene una relación con Gabriela Alava, incondicional del díscolo futbolista.

FUE CON SU PAREJA

Precisamente, después de verse con Shirley Arica, Deza se dirigió a la casa de su amada Gabriela, donde pasó la noche. Al día siguiente ambos salieron a comer. Es ahí que el reportero de Magaly Medina le preguntó al jugador por las salida con su ex, algo que su actual pareja desconocía.

“Somos amigos, tenemos una relación abierta”, dijo Deza a las cámaras delante de su pareja Gabriela. (M.P.)

No significó nada

Al parecer para Shirley Arica la salida con su ex pareja no significó nada, al día siguiente posteó una foto besando al streaming Dialis.

EN CONGRESO MUSICAL

CANTANTES SE UNEN

Con la finalidad de hablar sobre el futuro de la música peruana, músicos de todos los géneros musicales se reunirán el 18 y 19 de noviembre, en que se realizará por primera vez en el país el Congreso de la Industria de la Música en el Perú–CIMP 2025.

La cita será en el auditorio Los Incas del Ministerio de Cultura. Ahí estarán Christian Yaipén del Grupo 5, Ruth Karina, Gian Marco, Los Mirlos, Daniela Darcourt, Tony Succar, entre otras figuras musicales. En este congreso se abordarán temas como los desafíos y oportunidades estratégicas del sector musical en el Perú, la importancia de la gestión colectiva en la industria musical.


GRUPO 5 ESTARÁ PRESENTE.

REAL MADRID VENCIÓ 2-1 AL MARSELLA

Mbappé marcó doblete para blancos que terminaron con diez hombres.

Código PENAL

MADRID. Con sufrimiento, Real Madrid, que empezó perdiendo, derrotó 2-1 a Marsella en el estadio Santiago Bernabéu, por la primera fecha de la Champions League.

El local salió en busca de la iniciativa, con el balón en su poder. Alexander-Arnold se lesionó en el inicio mismo del partido y debió ser reemplazado por Dani Carvajal.

A los 22 minutos, llegó el baldazo de agua fría para los madridistas: Arda Güler perdió el balón, no siguió la acción, se la llevó Mason Greenwood, quien se la cedió a Timothy Weah y anotó el 1-0 con un bombazo, inatajable para el gran arquero belga Thibaut Courtois.

Pero la alegría del conjunto francés duró poco, ya que a los 28 encaró Rodrygo, fue derribado por Weah y se encargó Mbappé, desde los 12 pasos, para marcar el empate transitorio.

El segundo tiempo siguió con gran intensidad. Y a los 53 minutos, Leonardo Balerdi se interpuso con precisión al cortar un intento de Mbappé de patear, pisando el área chica. Cumplida la primera hora de juego, Alonso sacó a Mastantuono para poner a Brahim Díaz e incluyó a Vinícius Júnior en vez de Rodrygo.

A los 72 minutos, Real Madrid quedó con diez jugadores por el cabezazo que le dio Carvajal a Rulli, tras una jugada que generó discusiones.

Cerca del final, una falta en el área de Facundo Medina contra Vinícius Júnior, fue sancionado con penal que Mbappé se encargó de transformar en gol para dejar el 2-1 definitivo.

De esta manera, Real Madrid empezó con pie derecho la Championes League en busca de alcanzar su título número 16.

OTROS PARTIDOS

PSV Eindhoven	1 - 3	Unión SG
Athletic Club	0 - 2	Arsenal
Benfica	2 - 3	Qarabag
Tottenham	1 - 0	VillarReal

HOY

Olympiacos	vs.	Pafos
Slavia Praga	vs.	Bodo/Glimt
Liverpool	vs.	A. Madrid
Bayern Múnich	vs.	Chelsea
PSG	vs.	Atalanta
Ajax	vs.	Inter de Milán

Juventus empata en partidazo



TURÍN. En un vibrante partido cargado de goles, Juventus empató (4-4) de manera agónica como local ante el Borussia Dortmund, por la primera jornada de la Champions League.

Tras un primer tiempo con el marcador en blanco, la avalancha de goles llegó en el complemento. El cuadro germano se puso en ventaja por medio de Karim Adeyemi (52'). La Vecchia Signora igualó con tanto de Kenan Yildiz (63'). La visita volvería a golpear gracias a la conquista de Felix Nmecha (65'). Enseguida Dusan Vlahovic (67') marcó el 2-2 para los italianos.

Después, Dortmund se pondría 4-2 con tantos de Yan Couto (74') y Ramy Bensebaini (86'). En el tiempo adicional, Juventus lograría la igualdad gracias a los goles Dusan Vlahovic (94') y Lloyd Kelly (96').

FIFA repartirá US$ 355 millones a clubes

ZÚRICH. La FIFA compensará con 355 millones de dólares a los clubes que cedan a sus jugadores para participar en el Mundial 2026, anunció la instancia a través de un comunicado. Esta cifra supone un 70% más respecto a la cantidad redistribuida en el Mundial de Qatar 2022.

Este programa de ayudas, fruto del acuerdo con la potente Asociación de Clubes Europeos (ECA), se amplía también a los clubes que cedan jugadores durante la fase de clasificación, aunque después no participen en la fase final que se disputará en Estados Unidos, México y Canadá, del 11 de junio al 19 de julio de 2026.

En el Mundial de Qatar, los jugadores de las 32 selecciones participantes permitieron la distribución de "209 millones de USD entre 440 clubes de 51 federaciones miembro procedentes de las seis confederaciones.

CULÉS JUGARÍAN CON UNIVERSITARIO

Se viene Barcelona

Partido sería en diciembre en el Monumental.

Carlos Lara Porras


CUADRO CATALÁN VENDRÍA A LIMA CON TODAS SUS ESTRELLAS.

Duelo Monumental. No es ninguna broma. El poderoso Barcelona con su constelación de estrellas como Lamine Yamal, Raphinha, Robert Lewandowski, Pedri, entre otros vendría al Perú para jugar un partido amistoso que promete ser un acontecimiento histórico para el fútbol peruano.

El periodista Gustavo Peralta informó que el cuadro catalán jugaría ante Universitario de Deportes en el Monumental. La fecha tentativa para dicho encuentro sería el 21 de diciembre.

Se supo que la misma empresa que estuvo a cargo de la organización del duelo entre Universitario e Inter de Miami con Lionel Messi, Sound Music Entertainment, está viendo los detalles para la organización de dicho encuentro y ya se reunió con la dirigencia de Barcelona. Por el lado de Universitario, están encantados con la realización de dicho encuentro.

“La idea es que el primer equipo del Barcelona venga a jugar contra Universitario en diciembre. Él estuvo en Barcelona y ahora se reunió con la gente de la ‘U’, y todo está bastante avanzado”, refirió el comunicador.

No sería la primera vez que Barcelona juegue por esa fecha fuera de España, el 21 de diciembre del 2023 se enfrentó al América de México en el Estadio Cotton Bowl en Dallas. El triunfo fue para los aztecas 3-2.



Cristal por la recuperación

Sporting Cristal buscará recuperarse, tras perder ante Cusco FC, y acercarse al primer lugar de la tabla hoy (1:00 p.m.) ante Alianza Atlético, en el Alberto Gallardo desde la 1:00 p.m. En Cutervo (3:15p.m.), Comerciantes Unidos recibirá a Sport Huancayo. Y en Cusco (7:30 p.m.), Cienciano se medirá con Sport Boys.




ADT se hizo respetar

TARMA. ADT se impuso como local por 3-1 sobre UTC en el inicio de la novena fecha del Torneo Clausura. Gustavo Dulanto (3’), Joao Rojas (62’) y Mauro Da Luz (74’) anotaron para el equipo tarmeño. Jarlín Quintero (89’) descontó para la visita. ADT se ubica en el octavo lugar con 10 puntos.

ALIANZA EN RANKING DE LA IFFHS

El mejor club peruano

Las buenas actuaciones en el ámbito internacional le permiten a Alianza Lima convertirse el mejor equipo peruano en el ranking de clubes de la Federación Internacional de Historia y Estadística de Fútbol (IFFHS).

En ese ranking del último mes, Alianza Lima se sitúa en la casilla 102 (149.75 puntos). Lo sigue Universitario en el puesto 187 (110.25 puntos). Mientras que Cienciano es el tercer conjunto peruano mejor situado al ocupar la casilla 265 (86.25). Más atrás aparecen Melgar, en la ubicación 284 (83.5) y Sporting Cristal en el puesto 341 (72.25).

DE LA SELECCIÓN

Ibáñez responsabiliza a Ferrari de su salida

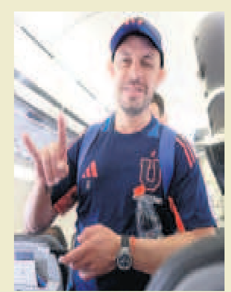


Óscar Ibáñez reveló la verdadera razón de su salida de la selección, luego que en un primer momento manifestara que Agustín Lozano, presidente de la FPF, le dijo que dirigiría los partidos amistosos de la Bicolor en octubre y noviembre.

“Mi contrato terminaba el último partido (de eliminatorias), el presidente me había dicho que quería que continúe en los amistosos y le dije que sí. Cuando terminó nos reunimos unos días después, el presidente me dijo que mantenía la propuesta. Después conversé con Jean (Ferrari) y me dijo que él pensaba otra cosa. A partir de ahí ya no tenía sentido seguir y dejamos de pertenecer a la Federación. Ante esa situación, lo más prolijo y lo mejor para todos era quedar ahí”, declaró el ex seleccionador al programa Teledeportes.

MAÑANA ENFRENTARÁ A ALIANZA

U. de Chile entrena hoy en la Videna

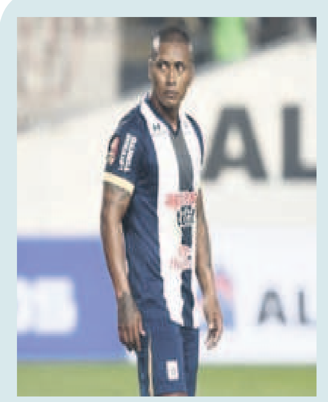


Universidad de Chile ya se encuentra en nuestra capital para enfrentar mañana (7:30 p.m.) a Alianza Lima en Matute, por el partido de ida de los cuartos de final de la Copa Sudamericana.

El cuadro azul arribó ayer por la tarde y hoy entrenará en las instalaciones de la Videna. Trascendió que para este encuentro, el entrenador Gustavo Álvarez mantendría la misma formación que goleó 3-0 a Colo-Colo y que le permitió ganar la Supercopa de Chile. De ser así, Marcelo Díaz y Charles Aránguiz, pilares del equipo, se mantendrían en el mediocampo.

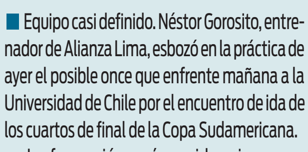
En la delegación del cuadro chileno figura también Sebastián Rodríguez, quien el año pasado jugó por Alianza Lima.

La revancha se jugará el 25 de setiembre en Coquimbo. El ganador de esta llave se enfrentará con el vencedor de la serie entre Fluminense y Lanús.


SERÍA INICIALISTA.

AQUINO SERÍA LA NOVEDAD ANTE LA U. DE CHILE

Gorosito afina al equipo



Equipo casi definido. Néstor Gorosito, entrenador de Alianza Lima, esbozó en la práctica de ayer el posible once que enfrente mañana a la Universidad de Chile por el encuentro de ida de los cuartos de final de la Copa Sudamericana.

La formación sería casi la misma que venció a la Universidad Católica de Ecuador en Quito. La única novedad sería la presencia de Pedro Aquino en vez de Alessandro Burlamaqui en el mediocampo.

En consecuencia, el probable once blanquiazul sería con Guillermo Viscarra; Guillermo Enrique, Carlos Zambrano, Renzo Garcés, Miguel Trauco; Fernando Gaibor, Pedro Aquino, Sergio Peña; Eryck Castillo, Hernán Barcos y Kevin Quevedo.

En cuanto a Paolo Guerrero, estará en el banco a la expectativa. Si bien se recuperó de su lesión no tuvo mayor continuidad y Gorosito prefiere apostar por Barcos.

MAÑANA RECLAMA LA NUEVA LÁMINA CON UN PLATILLO SÚPER FÁCIL DE PREPARAR

Obtén siempre las mejores recetas con tu diario el Popular



El huevo a la rusa es una preparación súper simple y rápida de preparar que te sacará de apuros si no tienes mucho tiempo.

Sabemos que la vida diaria cada vez es más rápida y las horas se pasan volando sin darnos cuenta. A veces, el tener que cocinar se convierte en un problema de tiempo para realizar otras actividades, más aún, si se nos acaban las ideas.

Por todo ello, tu diario favorito **el Popular** planificó el coleccionable **Menú Semanal** teniendo en cuenta las nuevas necesidades de la vida actual.

En este coleccionable encuentras todos los días recetas diferentes de fácil y práctica preparación para no complicarte más a la hora de cocinar.

RECETA SALVADORA

La receta de mañana tiene como ingrediente principal al huevo, alimento que no solo es nutritivo sino muy versátil a la hora de cocinar.

La preparación de mañana es un huevo a la rusa, platillo que puede ser una rica entrada o perfecto para la lonchera de los pequeños de la casa. No necesita muchos ingredientes ni tiempo.

En las redes sociales

Siempre encuéntranos en las redes sociales Facebook, X, YouTube e Instagram para estar informado con lo último del acontecer nacional e internacional. No te pierdas ninguna noticia de relevancia con elpopular.pe

NO DEJES DE COLECCIONAR LAS RECETAS Y COMPLETA EL COLECCIONABLE **MENÚ SEMANAL**.



Educación Cívica

Los valores morales

EL DATO
Los valores son innatos al ser humano, perdurables en el tiempo y trasladables a cualquier lugar del mundo. Son los pilares de la humanidad.

Los valores morales son un conjunto de normas y costumbres que son transmitidos a las personas que viven dentro de una sociedad. Estos representan la manera correcta de actuar.

En la edad temprana, son inculcados a los niños por sus padres. Mientras que en la etapa escolar son reforzados por los maestros. En algunos casos pueden ser determinados por la religión que practicamos.

Los valores morales son la amistad, la honestidad, el respeto, la gratitud, la lealtad, la tolerancia, la solidaridad, la generosidad, la bondad y la humildad.

Sin embargo, ante un conflicto algunos valores deben priorizarse por encima de otros. Por ejemplo, la lealtad es un valor importante para la amistad; pero si un amigo comete un delito, se debe informar ante la autoridad.

Diferencias con los valores éticos



Los valores éticos están constituidos por normas o pautas que regulan la conducta de un individuo. Estos pueden ser la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad. Mientras que los valores morales son prácticas o costumbres comunes que tiene una sociedad. Su objetivo es diferenciar maneras correctas o negativas de actuar.

Diferencias con los valores éticos

Los valores éticos están constituidos por normas o pautas que regulan la conducta de un individuo.
Estos pueden ser la verdad, la justicia, la libertad y la responsabilidad.

Mientras que los valores morales son prácticas o costumbres comunes que tiene una sociedad.
Su objetivo es diferenciar maneras correctas o negativas de actuar.



Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo

Una vez que tengas detectadas todas tus deudas, y de acuerdo con tus posibilidades, decide cuál es el mejor método para acabar con ellas.

CONOCE LOS CAMBIOS QUE SE APROBARON PARA LOS APORTANTES

La nueva reforma del sistema de pensiones



AHORA LA JUBILACIÓN ANTICIPADA SERÁ DESDE LOS 55 AÑOS Y YA NO DESDE LOS 50 AÑOS.

Ahora las AFP tendrán competencia con bancos, aseguradoras, cajas, entre otros.

Zoraida Peña H.

Entró en vigencia la reforma del sistema de pensiones y es importante estar al tanto de qué se trata. El profesor y experto en finanzas de Pacifico Business School, Jorge Carrillo Acosta, señaló algunos cambios importantes.

Pensión mínima: para quienes realicen un mínimo de 240 aportes en el Sistema Privado de Pensiones (AFP) y no efectúen retiros de fondos a partir de la entrada en vigor de la norma. A la fecha, el monto de la pensión mínima es de S/600 mensuales.

Se elimina el retiro del 95,5% para menores de 40 años: al cumplir la edad de jubilación, los afiliados a las AFP solo podrán elegir entre una pensión vitalicia o una pensión programada.

Pensión por consumo: desde el 01/12/26, se destinará el 1% del consumo con boleta de venta electrónica como fuente de ahorro complementario para la jubilación.

Afiliación automática a la ONP: a partir del 01/06/27, al cumplir 18 años, un ciudadano debe elegir entre una AFP y la ONP. Sin embargo, de no manifestar su voluntad, será afiliado automáticamente a la ONP.

Aporte de los independientes formales: se establece un aporte previsional obligatorio para los independientes formales (recibos por honorarios), que se irá incrementando gradualmente, iniciando con 2% en 2028 hasta llegar a 5% en 2034.

Educación financiera

José Callegari (*)

DIFERENCIAR CUENTAS, MULTIPLICAR OPORTUNIDADES

Uno de los errores más comunes de los emprendedores es mezclar las finanzas personales con las del negocio.

Esta práctica genera desorden, dificulta medir la rentabilidad real y puede llevar a decisiones equivocadas. Abrir una cuenta exclusiva para el emprendimiento, registrar ingresos y gastos por separado y llevar un control ordenado permite tener claridad sobre el flujo de caja y planificar mejor.

Separar lo personal de lo empresarial no solo protege tus recursos, también da mayor credibilidad ante bancos, inversionistas y clientes. La disciplina financiera es clave para que tu proyecto crezca de forma sólida y sostenible.

*Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Uchu de pallar con hígado frito

INGREDIENTES

- 1/4 de kg. de pallar.
- 4 filetes de hígado.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Un limón.
- Un tomate.
- Una cebolla.
- 1/4 de kg. de papa amarilla.
- Un atado de cebolla china.
- 1 1/2 cdta. de ajo molido.
- Sal, pimienta y comino al gusto.

PREPARACIÓN

Sancochar el pallar previamente remojado. Mientras hacer un aderezo dorando cebolla en cuadritos con ajo y luego agregar tomate también en cuadritos, una vez dorado el aderezo, verter en los pallares y mezclar bien.

Incorporar también papa en cubos y dejar cocinar a fuego medio. Condimentar los filetes de hígado con ajo, ají colorado, jugo de limón, sal, pimienta, comino y freír. Servir con el pallar y arroz.

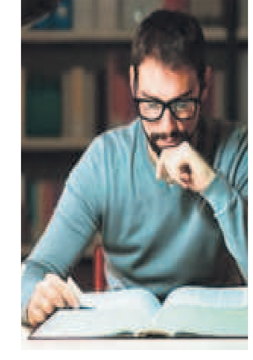
Secreto del chef

Puedes usar chalona para cocinar los pallares y darles un sabor especial.

TIPS TIPS TIPS

1 SIEMPRE LEE, EDÚCATE Y APRENDE

Tómate el tiempo para leer acerca de finanzas personales. Cada semana, agenda citas "de dinero" contigo misma y dedica algunas horas a administrar tus finanzas personales y a aprender. Cuanto más sepas, mayor confianza tendrás al administrar tu dinero.



2 EMPRENDEDOR, HAZ UN PRESUPUESTO

Muchos emprendedores no tienen un presupuesto en forma para monitorear sus ingresos y gastos mensuales. Puedes usar herramientas digitales como apps para monitorear tus finanzas personales o simplemente un documento en Excel. Asegúrate de que se adapte a tu estilo de vida.



3 CONSTRUYE TU PROPIO COLCHÓN

Tener un colchón de dinero es una parte esencial de tus finanzas. Te permite pagar gastos no planeados o emergencias que puedan aparecer en tu día a día, en vez de incrementar tu deuda o invertir a largo plazo. Es conveniente que tengas un colchón de seis a 12 meses de tus gastos fijos.



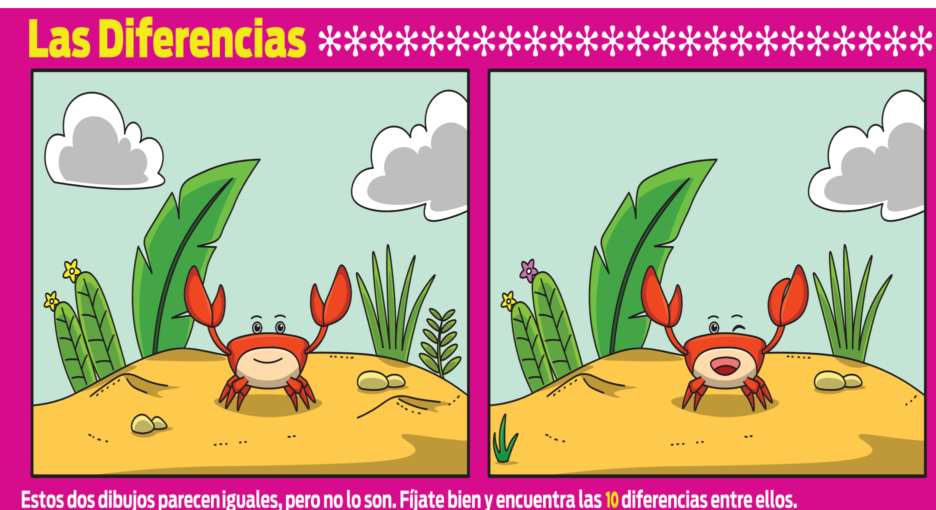
Gaturro



Sudoku

2							8	
7	5		2	3	9	1		6
	1		7					2
	4				6			7
5		3	8		2			
	6			5		4	3	8
	8	1	4	7			9	3
	9	5						4
			6	9			1	

Las Diferencias

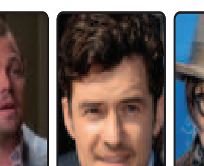


Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

"Si estás enamorado de dos mujeres a la vez, escoge a la segunda, porque si amaras a la primera, no te hubieras enamorado de la segunda."

Leonardo DiCaprio
Orlando Bloom
Johnny Depp





A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Evite aglomeraciones
Día 26, subí a la báscula y salió el siguiente mensaje: evite aglomeraciones, suban de uno en uno.

acertijo

El tanque de agua cúbico
Enunciado: un tanque cúbico tiene 1,5 m de arista. ¿Cuánta agua cabe dentro, en litros?

Soluciones de ayer

PABLO
OICO EVA
LE ASIR
TCDSL LE
OL AMELU
KO RU NALAG V
ATEMOC NEAID
RENE I URNOE
LSELLA E AL
A ACA VT EA
SOUZA ISAACTD
CT LONA BRAN
HAAISA
IRT CRUZ
TOESA NE
A MARTIN

E Q H X K R W G T S E N O I C C I R T S E R M V
S N S W Y O V B Z U A F J S E L I C A F K R C E
T N E M V T C Q D E S A R R O L L O D P H Y B O
F E R J U N D L C S O D A E S E D I T S K R B A
M S O H V Z X W T Y X S G B N F V H A W O C R E
U K D L I D A Q S Z A F J Y D M N S V I G S H R
D B A W K E C T O T N E I M A E N I L A C I J A
A D G Z S Y N A I W P S U K A E E C K O N S R V
T I I U O F D X D G B R M N P W I U M T E T K T
L N T H T C S W E N D M G M V B Z P E Y I D U J
U V S N N E O L M P O H O V O W L L S F R H C X
C E E N E I B B R P O C E M Q E I M I A V F O S
I S V Y I U J P E G E O I X T G C C C R N A M E
F T N U M Z E P T R L T J A E V I I S O W N P X
I I I U A G T Y N S E H M N L A F S I S B K E R
D G C T T Z I S I N Q E C A L I E C S A B A T J
K A U L R D V A M K N I G I C S A O C P U X E F
O C J H O I O M A T A U O E E E T E R M S L N Z
F I F T P R S E E K N G P R N S L E A A C D T V
M O O Z M I E T R A I S E I I D N O L R A A E V
Z N R Q O G W S S K E T L V B E F I X T R D H S
A O M Y C I T I R U N A E Q T J T R H S N I O M
W U A E B R P S X I J R D B C A V Y S Y U K R O
T I S E J W F A L Q P X O C G P N V H D B L R F

6	8	7	5	2	1	3	4	9
1	4	9	3	8	7	6	2	5
5	2	3	6	4	9	8	1	7
4	9	8	2	1	5	7	3	6
3	1	2	8	7	6	5	9	4
7	5	6	4	9	3	1	8	2
9	6	1	7	3	2	4	5	8
8	3	5	9	6	4	2	7	1
2	7	4	1	5	8	9	6	3

El acertijo: 8km.
Explicación: 8cm x 100.000=800.000cm=8km.

¿Quién lo dijo?:
Bod Marley.

Sopa de letras

T	E	T	S	A	R	T	N	O	C	Q	A	B	S	F	G	H	O	N	E	R	R	E	T
U	K	E	A	B	F	T	Q	S	R	M	B	V	I	J	W	Y	U	C	P	X	K	L	Z
G	S	N	T	R	A	I	W	R	F	S	H	Q	K	D	C	O	T	V	S	Z	E	G	M
B	E	Y	X	N	N	S	M	E	O	O	J	S	U	B	E	N	N	Z	R	A	U	X	O
F	L	C	P	T	E	D	E	K	E	S	B	F	C	M	L	Q	A	H	W	A	E	J	R
V	A	O	N	I	T	U	S	X	Z	T	N	K	Y	F	T	U	J	L	G	D	T	P	O
J	I	H	Z	N	E	C	F	X	A	E	M	E	V	U	N	I	A	G	Y	J	N	F	T
W	R	E	A	T	B	P	Z	T	C	N	E	R	C	T	F	E	B	C	O	P	E	R	N
W	E	R	Z	D	M	H	I	N	B	G	T	X	K	S	S	S	K	E	C	R	N	O	E
L	T	W	L	P	D	B	A	B	G	A	A	M	T	Y	A	P	Z	R	L	W	A	I	I
R	A	C	A	P	R	H	N	Q	X	A	L	S	M	I	Y	A	D	R	M	V	M	R	M
D	M	L	N	O	N	Z	S	X	U	K	I	T	H	C	I	C	W	O	A	R	R	E	A
G	S	T	I	Z	L	Q	J	W	A	L	C	N	C	Y	O	I	P	T	G	D	E	T	L
R	K	A	G	Q	S	A	L	O	B	G	A	P	E	D	X	A	H	N	N	E	P	N	P
J	W	A	I	L	S	A	U	O	W	A	S	N	T	J	X	L	Z	N	E	S	G	I	O
F	K	Q	R	F	L	B	Q	V	D	I	T	B	Z	A	R	E	K	J	T	T	S	X	C
N	W	Y	O	U	Z	S	H	I	D	P	T	C	U	A	F	A	X	B	I	I	O	C	A
L	P	M	N	U	T	R	W	T	X	O	S	A	E	C	N	R	L	B	C	N	P	P	H
V	D	U	I	Z	G	C	N	C	M	C	T	I	Y	Y	L	S	Z	F	O	A	O	J	A
P	U	N	N	V	O	K	U	A	X	Q	E	G	W	O	O	E	R	I	K	D	R	P	Q
H	F	A	D	T	Z	B	L	R	Y	N	C	T	M	Q	W	R	D	T	B	A	T	Z	L
I	U	M	P	C	O	F	K	O	T	S	V	H	A	J	X	O	P	I	N	P	A	E	J
Z	M	R	B	S	L	S	F	U	C	S	T	Y	Q	A	W	X	K	Q	F	L	E	A	X
T	I	M	P	U	L	S	A	N	D	O	E	S	V	M	N	J	K	R	W	U	T	B	Q

FUENTE ESPACIAL

☐ ACOPLAMIENTO
☐ ACTIVO
☐ ASCENSOR
☐ BAJAN
☐ BASE
☐ BOLAS
☐ BUCLE
☐ CONTRASTE
☐ DESTINADA
☐ ESPACIAL
☐ ESTRUCTURA
☐ FUENTE
☐ IMPULSANDO
☐ INTERIOR
☐ LANZAN
☐ MAGNÉTICO
☐ MATERIALES
☐ METÁLICAS
☐ ÓRBITA
☐ ORIGINAL
☐ PERMANENTE
☐ PROYECTA
☐ PUNTOS
☐ SOPORTA
☐ SOSTENGA
☐ SUBEN
☐ TERRENO
☐ TORRE

Consultorio sentimental

Me volví amargada por culpa de mi esposo

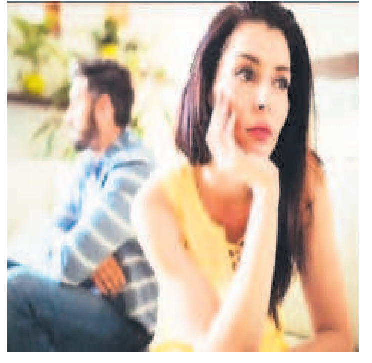
TERESA (42). Doctora Cora, le escribo porque a mi edad y con dos hijos, ya estoy harta de mi esposo.

En los últimos años se volvió una persona que gusta mucho de las reuniones sociales, al punto que los fines de semana llega al amanecer a mi casa.

No sé si será que está sobre los 50 años, pero su comportamiento cambió mucho y empezó a vestirse como un chiquillo.

Todo eso hizo que yo me vuelva una mujer amargada porque paro renegando con él debido a su actitud.

Ya no sé qué hacer. Incluso le he dicho que si quiere hacer su vida de soltero, tiene las puertas abiertas.



RESPUESTA

Querida Teresa, definitivamente algo pasa con él, si es que es cierto que era un hombre tranquilo. Tal vez su entorno de amigos influenció en su conducta. Conversen con calma, para que entienda que no debe descuidar su hogar debido a los amigos. También puedes llamar su atención con un cambio de look. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
No te dejes asesorar por personas con menos experiencia que tú, podrían afectar el desarrollo de tu labor. En lo afectivo, muestra más interés, tu pareja te siente cada vez más distante.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Algunas demoras en gestiones te harían sospechar de descuidos a tu alrededor, hoy presionarás a tu entorno. En lo sentimental, cuida tus palabras, podrías despertar alguna confrontación.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Las pérdidas del pasado te hacen desconfiar de las opciones que aparecen, confía y arriésgate por lo nuevo. En el amor, luego de las aclaraciones, vuelve la armonía y la calma a tu relación.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Estarás motivado a iniciar un nuevo proyecto para el bien de tu familia, no te faltará los ánimos. No te cierres en tus ideas, estarías siendo inflexible y afectando el vínculo que deseas conservar.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Te liberas de una actividad estresante, aprovecharás tu tiempo libre para distraerte y descansar. Alguien que parecía indiferente se volverá a acercar, ahora depende de ti la reconciliación.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podrías asumir que manejarás con facilidad una labor de cierta complejidad, toma tus precauciones. En lo sentimental, no permitas que las rutinas se vuelvan a apoderar de tu relación.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Te presionarían a tomar una decisión que vincula dinero y no deberías apresurarte, precaución. Recorta las distancias y acércate a esa persona, ambos desean perdonar y volver a unirse.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Llega la información que necesitabas para resolver ese problema que estaba estancándote. A tu favor estará el apoyo de tu pareja, te sentirás reconfortado y en armonía con tu relación.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
La falta de seriedad que encuentras en algunos compañeros te llevaría a replantearte tus alianzas. En el amor, hoy evita perder la estabilidad conseguida por asuntos de poca importancia.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Toma tus precauciones y no cierres ningún acuerdo solo de palabra, evitarás cambios por incumplimiento. En el amor, toma más iniciativas y no esperes solo acciones de la otra parte, reflexiona.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Culminarás una labor encomendada y recibirás la compensación que acordaste, todo empieza a estabilizarse. Fluirá la comunicación con la persona que te interesa, habrá armonía y transparencia.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Contarás con el apoyo que necesitabas para resolver esa deuda que tanto te estaba preocupado. Te dejarás llevar por tus pasiones y deseos, detente y piensa bien en las consecuencias.

TERCERA PERSONA · HUESO DE LA CADERA · SINONIMO: PLATANO · SIMBOLO DEL OSMIO · RIO DE FRANCIA · ...FELIZ ...CANCELO · DUPLICADA · OSCAR RUGGERI · ONDA MARINA · PRIMERAS VOCALES · ERBIO · IR (INGL.) · 11 Y 5 DEL ABECE · INTESTINO DELGADO · PAÑO LARGO Y DELGADO · ORO · ALFA, OMEGA · ALABANZA · REAL MADRID · ESCUCHAR · ALIMENTO EN GENERAL · YODO, GERMANIO · YO (ITAL.) · SUGAR ... LEONARD · LLEVA CONSIGO · ¡HOLA! · LATERALES DE LA "P" · JO, JO, ... (PAPA NOEL) · ADJETIVO POSESIVO · CATALOGO · ROMELU LUKAKU · TELEVISION · VIEJO (INGL.) · AUTOMOVILES · VOCALES SUCESIVAS · VITOR DEPORTIVO · BARRIL · OCEANO · 2 NOTA MUSICAL · RELATIVO A LA MAÑANA · ASTATO · TESLA · ...TSE TUNG LIDER CHINO · DE ACUERDO · GITANO · DE, EÑE · OSCAR IBAÑEZ · PREFIJO: CORAZON · IMPAR · VOZ DE ARRULLO · PERRO · CONTRARIO: ARRE! · LECHO · SOBRINO DE ABRAHAM · VENDIDO (INGL.) · INFUSION · RIO DE AYACUCHO · OBESO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆2818677 ✆936098953
@perezalbela

Medicina casera con sabor intenso

El clavo de olor, especia con raíces milenarias que se usaba en la antigua China para combatir el mal aliento, hoy destaca principalmente por sus propiedades medicinales y nutricionales. Más allá de su historia, su valor radica en el aceite esencial que contiene, rico en compuestos como el timol y el eugenol.

El timol es un compuesto fenólico con fuerte acción antimicrobiana y antifúngica, además de ser antioxidante y antiinflamatorio. Aunque representa alrededor del 10-15% del aceite esencial de clavo de olor, también se encuentra en otras plantas como el tomillo y el orégano.

Por otro lado, el eugenol es el principal componente del aceite esencial del clavo de olor, constituyendo entre el 70 y 90%. Este compuesto tiene un poderoso efecto analgésico, además de propiedades antisépticas y antiinflamatorias.

En la medicina tradicional, el clavo de olor se utilizó para aliviar dolores dentales y combatir infecciones debido a su potente acción antimicrobiana. Además, es conocido por estimular las fibras musculares, lo que resulta ser útil para personas con molestias musculares o articulares.

En la cocina, el clavo de olor aporta un sabor cálido y picante, usado para condimentar platos. Nutricionalmente, sus bayas maduras conservadas en azúcar son un digestivo tradicional que ayuda a mejorar la digestión después de las comidas.

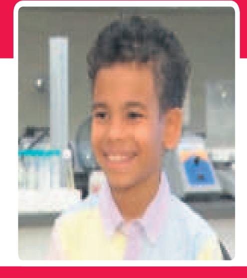
El aceite esencial de clavo de olor se obtiene por destilación y es muy apreciado tanto en la curación de dolencias como en la perfumería. Para usos tópicos, el clavo de olor puede aplicarse en forma de infusiones o baños que aprovechan sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias, ayudando a aliviar infecciones cutáneas y dolores musculares.

La recolección cuidadosa del clavo de olor garantiza la calidad del producto, que se seca al sol o al fuego para conservar su aroma y eficacia.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BOGOTÁ. Una pareja decidió rendir homenaje a la era digital nombrando a su hija 'Chat Yipiti'. Los padres aseguran que el nombre refleja admiración por los avances tecnológicos, en redes sociales son muy criticados.



Niño de 9 años ingresó a la universidad

PENSILVANIA. Aiden Wilkins, de 9 años, se convirtió en el estudiante más joven del Ursinus College, importante universidad en Pensilvania, Estados Unidos. El niño estudia neurociencias y sueña con ser neurocirujano pediátrico. Su familia dice que desde pequeño mostró un talento excepcional. Su mamá asegura que su heredero es un súper dotado, recuerda que desde muy pequeño resolvía y leía cálculos complejos. A la par de sus estudios juega con sus amigos y quiere ser neurocirujano pediátrico, para ayudar a los más pequeños.